

2026年
6月29日 週

お献立表

マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー!

- ★白身魚の西京焼(彩食八菜・ミニおかず)
- ★じゃが芋のわさびマヨ (お弁当)
- ★じゃが芋とさつま揚げの煮物 (おかず)
- ★豚肉と小松菜のわさポン和え (おかず)
- ★胡瓜ナムル (彩食八菜・ミニおかず)

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

おかずコースは、長崎県「健康づくり
応援の店」に登録されました。

(平日：9：00～18：00)

0120-279-560

○来週のお弁当の配達曜日の変更や追加、中止などは
今週の水曜日までにお電話をお願いします。

生活協同組合 ララコープ。



お弁当

電子レンジ
温め時間目安

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず

500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜

500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず

500W	約1分
700W	約50秒

朝食 ※単品ではご注文できません。

お届け翌日の朝食
メニューです。
表の日付はお届け日です。

500W	約50秒
700W	約40秒

	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)
お弁当	揚げ鶏のレモン甘酢 白飯 オムレツの海老クリームソース ひじきとごぼうの金平 わかめと玉葱のたらこ和え	骨 マスの塩焼 白飯(梅干入) ポトフ風 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	豚肉の焼肉炒め 小豆ご飯 お魚つみれの和風あんかけ 新 じゃが芋のわさびマヨ 人参の黒ごま和え	サワラのごま味噌焼 白飯 蓮根と厚揚げのうま煮 なすの高菜炒め 枝豆のおろし和え	黒毛和牛メンチカツ ソース付 生姜ちりめんご飯 ブロccoliの中華玉子 大豆とごぼうのゴママヨサラダ おからとひじきの煮物
	熱量 544 Kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 76.7 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 470 Kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.2 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)	熱量 443 Kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 9.4 g 炭水化物 72.6 g 食塩相当量 2.1 g
おかず	赤魚のこうじ味噌焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 ボンゴレビアンコ(あさり入) 蓮根ミートチーズ おからとベーコンのカレーマヨ ほうれん草の炒り玉子炒め	鶏肉の中華炒め とうもろこし天 カレージャーマンポテト ごぼうとひじきのサラダ 厚揚げのおろし煮 ゴーヤの味噌炒め	牛肉のスタミナ炒め 新 じゃが芋とさつま揚げの煮物と海苔入玉子焼 チーズ南瓜 さつま芋の白和え 冬瓜のそぼろ煮 大豆と蓮根の煮物	新 豚肉と小松菜のわさポン和え いかたこ三角揚げ煮 ごぼうと人参のごま煮 もやしと赤ピーマンのカレーソテー カリフラワーの玉子サラダ 洋風卵の花	サバの塩焼 栗かぼちゃコロッセ 麻婆豆腐 ポテトサラダ 里芋の黒ごま味噌煮 小松菜のお浸し
	熱量 418 Kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 22.7 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 341 Kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご	熱量 353 Kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 21.5 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.7 g

	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)
彩食八菜	豚肉の黒酢照焼 オムレツの海老クリームソース 高野豆腐と椎茸の煮物 おからとベーコンのカレーマヨ なすのレモン醤油 蓮根のピリ辛味噌金平 冬瓜のだし煮 ピーマン昆布	新 白身魚の西京焼 さつま芋と豚肉のバター醤油 ペンネボロネーゼ キャベツと揚げのごま和え 春雨と野菜のマヨサラダ 里芋のたらこ煮 そら豆の白和え 厚揚げのおろし煮	鶏肉の生姜焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 クラムチャウダー(あさり入) 切干大根と大豆の煮物 ブロッコリーの和風ツナマヨ 冬瓜のそぼろ煮 豆腐と野沢菜のサラダ 人参の黒ごま和え	骨 イワシフライ ソース付 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢 水ぎょうざの中華玉子あん なすの高菜炒め マカロニサラダ ひじき蓮根の煮物 洋風卵の花 新 胡瓜ナムル	牛肉と野菜の焼肉炒め サワラの天ぷら ピーマンとさつま揚げの炒め煮 麻婆豆腐 大根の黒酢味噌和え 小松菜の煮物 大豆とごぼうのゴママヨサラダ シュガーポテト
	熱量 406 Kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 26.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 4.1 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 447 Kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 499 Kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 40.4 g 食塩相当量 4.1 g
ミニおかず	サワラの香味ソース 高野豆腐と椎茸の煮物 蓮根のピリ辛味噌金平 わかめと玉葱のたらこ和え	鶏煮と茹玉子 ポトフ風 春雨と野菜のマヨサラダ 高菜もやし	新 白身魚の西京焼 ごぼうと豚肉のしぐれ煮 豆腐と野沢菜のサラダ 人参の黒ごま和え	豚肉のバーベキューソース炒め 蓮根と厚揚げのうま煮 水ぎょうざの中華玉子あん 新 胡瓜ナムル	牛肉の生姜炒め ピーマンとさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼 小松菜の煮物 大根の黒酢味噌和え
	熱量 272 Kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 206 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 294 Kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 17.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.2 g
朝食	骨 ホッケのみりん焼 わかめと玉葱のたらこ和え 蓮根のピリ辛味噌金平 高野豆腐と椎茸の煮物	ハンバーグ ごぼうとひじきのサラダ 厚揚げのおろし煮 さつま芋と豚肉のバター醤油	カレイの天ぷら じゃが芋のわさびマヨ 切干大根と大豆の煮物 ごぼうと豚肉のしぐれ煮	三角野菜揚げ煮 胡瓜ナムル 白菜煮 蓮根と厚揚げのうま煮	メバルのだし焼 大根の黒酢味噌和え 小松菜のお浸し ピーマンとさつま揚げの炒め煮
	熱量 119 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 3.9 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン	熱量 243 Kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・大豆・豚肉・りんご	熱量 117 Kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.6 g

●消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時

「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。

●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、洗剤で洗ってご返却をお願い致します。

「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。

・過度な加熱・冷凍は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。

・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。

・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。